

PLANTAS MEDICINAIS



Formas de Preparo e Uso:

Para o aproveitamento adequado dos princípios ativos de uma planta é indispensável o preparo correto da mesma.

BANHO:

Normalmente são indicados nos casos de ferimentos, contusões e relaxamento. Faz-se uma infusão ou decocção mais concentrada, que deve ser coada e misturada na água do banho. Depois de coar, coloque numa bacia, acrescentando água até ficar numa temperatura suportável e promova a imersão da parte afetada. No caso do preparo numa banheira, coloque as ervas dentro de um saco de pano fino e amarre perto da saída da água quente ou deixe boiando.

CATAPLASMA:

O cataplasma é usado nos casos de contusões, feridas, dores e inflamações. São várias as formas:

- Amassar as ervas frescas, bem limpas e aplicá-las diretamente sobre a parte afetada ou envolvê-las em pano fino ou gaze antes de aplicar.
- Reduzir as ervas a pó e misturá-las em água, chás ou outras preparações e aplicá-las envoltas em pano fino sobre as partes afetadas.
- Pode-se usar ainda farinha de mandioca ou fubá de milho e água, geralmente quente, com a planta fresca ou triturada.

COMPRESSA:

A compressa deve ser usada nos casos de pancadas, contusões, inflamações e dores de uma maneira geral. É uma preparação de uso local (tópico) que atua pela penetração dos princípios ativos através da pele. Pode-se utilizar panos, chumaços de algodão ou gazes embebidos em infuso, decocto, sumo ou tintura da planta dissolvida em água. Pode ser quente ou fria.



DECOCCÃO:

Operação pela qual se fazem ferver substâncias medicinais em um líquido para delas extrair princípios só por este meio solúveis. Este preparo é feito unicamente sobre plantas não aromáticas, sementes, raízes e cascas. Coloque a quantidade de planta necessária na água já fervendo ou até mesmo antes da fervura. Ferva em fogo baixo, por mais 10 a 20 minutos. Deixe descansar de 10 a 15 minutos. Depois coe e esprema a erva num pedaço de pano ou coador bem limpo.



INALAÇÃO:

Nesta preparação utiliza-se a combinação do vapor de água quente com as substâncias voláteis das plantas aromáticas. Recomendada principalmente para problemas do aparelho respiratório. Prepara-se da seguinte forma: Coloca-se a erva, fresca ou seca, a ser usada numa vasilha com água fervente, aspirar levemente e expirar. Prosseguir por 10 minutos. As ervas mais recomendadas para se fazer uma inalação são as aromáticas.

INFUSÃO:

Operação farmacêutica que consiste em derramar água fervida sobre a erva preparada e picada. Após a mistura, o recipiente permanece tampado por um tempo variável entre 5 e 10 minutos. O infuso, coado logo após o término do repouso, deve ser utilizado no mesmo dia da preparação. A infusão é utilizada para as partes das plantas medicinais ricas em componentes voláteis e aromas delicados. É uma das formas mais usadas. A maneira correta no preparo de uma infusão é a seguinte:

- Primeiro coloque a água para ferver, sempre na medida necessária para o dia. Normalmente 3 xícaras.
- Depois que a água estiver fervendo, desligue o fogo. Coloque as ervas já picadas dentro da vasilha e tampe.
- Pode-se, também, colocar as ervas picadas numa vasilha ou xícara, derramar a água fervendo por cima e tampar.
- Após 10 minutos coar e tomar.

Pode-se fazer a **infusão a frio** ou **maceração**, somente “amassando” as folhas num copo ou xícara, completando com água fria e tampando. Espere pelo menos ½ hora antes de fazer uso do macerado, sendo que o ideal é aguardar 2 horas antes de consumi-lo.



MACERAÇÃO:

Preparação, realizada a frio, que consiste em colocar partes da planta medicinal dentro de um recipiente contendo álcool, óleo, água ou outro líquido extrator. Folhas, flores e outras partes tenras são picadas e ficam maceradas por 10 a 12 horas, enquanto partes mais duras ficam macerando por 18 a 24 horas. O recipiente permanece em lugar fresco, protegido da luz solar direta, podendo ser agitado periodicamente. Deve-se ter o cuidado de não utilizar plantas com possibilidade de fermentação.



ÓLEO:

As ervas secas ou frescas moídas ou picadas são colocadas em um frasco transparente com óleo de oliva, girassol ou milho, mantendo-se o frasco fechado diretamente sob o sol por duas a três semanas, agitando-o diariamente. Filtrar e separar uma possível camada de água que se formar. Conservar em vidros que o protejam da luz.



PÓ:

A planta é seca e triturada com as mãos. Peneira-se e conserva-se em frasco bem fechado. O pó pode ser misturado ao leite, mel, óleo ou água, à decocção, infusões ou ainda espalhado diretamente sobre o local ferido.

SUCO:

Obtém-se o suco espremendo ou liquidificando-se o fruto ou partes suculentas da planta. O consumo deve ser feito imediatamente após seu preparo.

TINTURA:

Trata-se de uma maceração especial na qual as partes da planta trituradas ficam macerando, ao abrigo da luz à temperatura ambiente por um período variável entre 8 e 15 dias devendo ser agitada uma ou duas vezes ao dia. Ao final, o resíduo deve ser prensado e filtrado em pano limpo e guardado também ao abrigo da luz (em vidro ou armário escuro). Usam-se na forma de gotas diluídas em água fria (uso interno) ou em pomadas, unguentos e fricções (uso externo).

UNGUENTO E POMADA:

Devem ser preparados com o sumo da erva ou chá mais concentrado misturado com gordura de coco ou vaselina na forma líquida.

XAROPE:

Na sua preparação, faz-se inicialmente uma calda com açúcar cristal ou rapadura e água. A mistura é levada ao fogo e, em poucos minutos, há completa dissolução e a calda estará pronta, com maior ou menor consistência. Adicionam-se as plantas preferencialmente frescas e picadas, em fogo baixo, mexendo por 3 a 5 minutos. Coar e guardar em frasco de vidro.



Fonte: **GUIÃO**, Marcos. **LAMSTER**, Ernst. **ROCHA**, Danilo. **NOGUEIRA**, Albina Carvalho de Oliveira. **LANA**, Jacinto Moreira - Plantas Mediciniais - Cultivo, Utilidades e Comercialização. Belo Horizonte: EMATER-MG/Prorenda Rural-MG, IEF-MG Doces Matas, 2004.